

Att be om hjälp

Citat

**”Problemet är
att om du inte vågar ta några risker,
så riskerar du ännu mer.”**

Erica Jong
(amerikansk 1900-talsförfattare)

Att be om hjälp

VIKTIGA PRINCIPER

- Det är vanligt att människor med PTSD och missbruksproblem tycker det är svårt att be om hjälp.
- Du behöver hjälp från andra för att kunna återhämta dig. Ingen klarar av det på egen hand.
- För att lära dig att be om hjälp, börja öva i ”liten skala”. Vänd dig till pålitliga personer. Be om enkla saker.
- Försök att be om hjälp innan ett problem blir övermäktigt. Men kom ihåg att det kan du göra när som helst – *före, under* eller *efter* en kris.
- Förbered dig för hur du ska göra om personen i fråga vägrar att hjälpa dig.
- När du ber om hjälp måste du inte berätta allt.
- Att våga be om hjälp gör dig *starkare* och *mer självständig* på sikt.
- Att lära sig att be om hjälp kan kännas pinsamt och obehagligt i början.
- Om det inte finns någon du kan be om hjälp, satsa på att bygga upp ett eget stödjande nätverk.
- Fråga vänligt när du ber om hjälp. Ställ inga krav, kom inte med hot eller förolämpningar.
- Ta reda på om din rädsla stämmer med verkligheten. Jämför *vad du tror* kommer att hända med *vad som faktiskt* händer.
- Ha en lista i plånboken med telefonnummer till personer som du kan ringa.

Kontaktblad

Fyll i de tre första rutorna nu. Sedan, när du har kontaktat den som du vill be om hjälp, fyll i den sista rutan.

(1) Vem ska du prata med?

(2) Vad ska du säga?

(3) Vad tror du kommer att hända?

(4) Vad hände i verkligheten?

Fråga dig själv:

- Vad lärde du dig på att försöka det här?
- Fick du den hjälp du ville ha, eller åtminstone en del av vad du önskade?
- Är det något som du kan göra annorlunda nästa gång?
- Hur känns det att ha försökt?
- Var det svårt? Hur svårt?

Förslag till åtagande

Gör en uppgift som får dig att ta ett steg framåt i livet! Det kan vara vad som helst som du känner hjälper dig, eller så kan du prova någon av de här idéerna. Att göra sitt åtagande är ett sätt att visa att man respekterar och bryr sig om sig själv.

- **Förslag 1:** Skriv en lista över människor som du kan ringa till när du har problem (t.ex. när du vill prata, när du känner dig ensam eller rädd, har sug efter drogen, behöver skjuts etc.). Ta med vänner, familjemedlemmar, stödkontakter, behandlare, personer från telefonjourer och dagverksamheter och alla andra du kommer på (se exempel nedan).

Lista över människor jag kan ringa till för att be om hjälp

1. Min vän Maria ___tel: _____
2. Min terapeut (Johan) ___tel: _____ eller ___tel: _____ (växel)
3. Min stödkontakt (Birgitta) ___tel: _____

- **Förslag 2:** Var modig! Sätt igång! Fyll i Kontaktbladet.

EXEMPEL PÅ KONTAKTBLAD

Fyll i de tre första rutorna nu. Sedan, när du har kontaktat den som du vill be om hjälp, fyll i den sista rutan.

(1) Vem ska du prata med?

Min vän Elisabet

(2) Vad ska du säga?

”Var snäll och hjälp mig att låta bli att dricka ikväll på festen.
Du kan hjälpa mig genom att inte bjuda mig på alkohol och titta till mig då och då under kvällens lopp för att se hur jag mår.”

(3) Vad tror du kommer att hända?

Jag tror inte att hon vill ställa upp.
Hon kommer att tycka att jag är patetisk.

(4) Vad hände i verkligheten?

Jag ringde till Elisabet. Hon sa att det var självklart att hon ville hjälpa till. Hon lovade att hålla ett vakande öga på mig på festen. Hon gav mig också ett telefonnummer till en bra stödgrupp i stan.
Hon sa ingenting om att hon tyckte jag var löjlig.